



※予定は変更になる場合もあります

日	月	火	水	木	金	土
(5/30)	(5/31)	1	2	3	4	5
休館日					農業体験 9:00~11:45 (8:50集合)	
6	7	8	9	10	11	12
休館日	朝からボランティア &屋上農園 9:00~10:30			体づくりセミナー ~リラックスヨガ~ 13:30~14:30	農業体験 9:00~11:45 (8:50集合)	
		無料出張相談 十和田市 南コミュニティセンター 14:00~16:00	無料出張相談 南部町 健康センター 14:00~16:00	無料出張相談 三戸町 ふくじゅそう 14:00~16:00	無料出張相談 階上町 階上町役場 14:00~16:00	
13	14	15	16	17	18	19
休館日	朝からボランティア &屋上農園 9:00~10:30		パソコン講座 エクセル ~数式・関数~ 10:00~11:30	美文字セミナー 10:00~11:30	農業体験 9:00~11:45 (8:50集合)	
		無料出張相談 三沢市 勤労青少年ホーム 14:00~16:00	暮らしに役立つ アートセミナー ~箱庭づくり~ 13:30~15:30	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	無料出張相談 五戸町 社会福祉センター 10:00~12:00	手作業ボランティア 14:00~15:00
20	21	22	23	24	25	26
休館日	朝からボランティア &屋上農園 9:00~10:30		はちサポ通信を 作ろう① 10:30~12:00	はちサポ通信を 作ろう② 10:30~12:00	農業体験 9:00~11:45 (8:50集合)	
	こころの相談 13:00~16:00	無料出張相談 六戸町 六戸就業改善センター 14:00~16:00		求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	パソコン講座 ~初めての プログラミング~ 13:30~14:30	はちサポ家族会 13:30~15:00
27	28	29	30	(7/1)	(7/2)	(7/3)
休館日	朝からボランティア &屋上農園 9:00~10:30	パソコン講座 ワード ~社外文章作成~ 10:00~11:30				
	お便り発送作業 10:30~12:00	天聖寺住職 による法話 13:30~14:30 (13:15集合)				



各プログラム内容



日にち	プログラム名	内容	場所/時間	備考
4. 11. 18. 25日	農業体験	長者地区の畑を利用して農業体験を行います。 収穫に向けて作物を育てましょう。 ※天候により内容が変更になる場合があります。	長者地区畑 9:00~11:45 はちサポ集合8:50	汚れても良い服装・タオル・長靴・軍手・帽子・飲み物 定員6名
7. 14. 21. 28日	朝からボランティア & 屋上農園	朝早起きして、十三日町商店街の清掃&屋上農園で農作業を行います。 早朝奉仕で清々しさを感じてみませんか。 清掃活動と農作業が出来る服装でお越しください。	はちサポ 9:00~10:30	汚れても良い服装・タオル・長靴・軍手・帽子・飲み物
8日	無料出張相談 十和田市 南コミュニケーション	十和田市で、はちサポのスタッフが相談をお受けします。はちサポまで来所されるのが大変な方は是非ご利用ください。	十和田市 南コミュニケーション 14:00~16:00	要予約
9日	無料出張相談 南部町 健康センター	南部町で、はちサポのスタッフが相談をお受けします。はちサポまで来所されるのが大変な方は是非ご利用ください。	南部町 健康センター 14:00~16:00	要予約
10日	体力づくりセミナー ~リラックスヨガ~	初心者でも安心!無理なく身体を動かして心も体もリラックス&リフレッシュしましょう♪	はちサポ 13:30~14:30	軽装・タオル 飲み物 定員5名
10日	無料出張相談 三戸町 ふくじゅそう	三戸町で、はちサポのスタッフが相談をお受けします。はちサポまで来所されるのが大変な方は是非ご利用ください。	三戸町 ふくじゅそう 14:00~16:00	要予約
11日	無料出張相談 階上町 階上町役場	階上町で、はちサポのスタッフが相談をお受けします。はちサポまで来所されるのが大変な方は是非ご利用ください。	階上町 階上町役場 14:00~16:00	要予約
15日	無料出張相談 三沢市 勤労青少年ホーム	三沢市で、はちサポのスタッフが相談をお受けします。はちサポまで来所されるのが大変な方は是非ご利用ください。	三沢市 勤労青少年ホーム 14:00~16:00	要予約
16日	パソコン講座 エクセル ~数式・関数~	関数を使う事で、業務効率を改善できる事がたくさんあります。 事務処理やデータ処理等を素早く、正確に行えるExcelの関数をマスターして今後に活かせるスキルを学びましょう!	はちサポ 10:00~11:30	定員4名
16日	暮らしに役立つアートセミナー ~箱庭づくり~	暮らしの中で必要となる様々な道具などを手作りできるような技を身に着けることのできるセミナー。また、アートとしての作品づくりの達成感を味わうこともできます。	はちサポ 13:30~15:30	定員6名
17日	美文字セミナー	就職応募書類の第一印象といえば、やはり「きれいな文字」! 書くためのコツを学び、字を書くことに自信を持てるよう、美文字を習得しましょう。	はちサポ 10:00~11:30	定員4名
17・24日	求人検索をしよう!	ジョブカフェあおもりサテライトにて、求人検索や適性診断を行います。 利用の仕方や求人票の見方も教えて頂きます。	サテライトスポット八戸 14:00~15:00 はちサポ集合13:40	定員3名
18日	無料出張相談 五戸町 社会福祉センター	五戸町で、はちサポのスタッフが相談をお受けします。はちサポまで来所されるのが大変な方は是非ご利用ください。	五戸町 社会福祉センター 10:00~12:00	要予約
18日	無料出張相談 おいらせ町 中央公民館	おいらせ町で、はちサポのスタッフが相談をお受けします。はちサポまで来所されるのが大変な方は是非ご利用ください。	おいらせ町 中央公民館 14:00~16:00	要予約
19日	手作業ボランティア	施設で使用する新聞の折りたたみをします。 その他にも室内で出来るようなボランティア活動を皆さんで考えてみましょう。	はちサポ 14:00~15:00	不要な 新聞持参
21日	こころの相談	仕事や家庭での悩みで生活に支障の出ている方など、臨床心理士との面談により心を軽くしてみませんか。ご家族からのご相談も承ります。	はちサポ 13:00~16:00	要予約 定員3名
22日	無料出張相談 六戸町 六戸就業改善センター	六戸町で、はちサポのスタッフが相談をお受けします。はちサポまで来所されるのが大変な方は是非ご利用ください。	六戸町 六戸就業改善センター 14:00~16:00	要予約
23. 24日	はちサポ通信を 作ろう①②	毎月発行の「はちサポ通信」の記事作りです。当月に参加したセミナーを振り返り、記事を考えPCで入力します。インターネットからイラストを入れたり、文書作りが好きな方、初心者でもPC操作が好きな方におススメです。①または②だけの参加でも大丈夫です。	はちサポ ①(6/23)10:30~12:00 ②(6/24)10:30~12:00	①定員5名 ②定員5名
25日	パソコン講座 ~初めてのプログラミング~	プログラミングって何?と言うところからわかりやすく説明し、操作していきます。プログラミングと言うと難しくそうですが、初心者でも理解できるソフトを使用し学びます。	はちサポ 13:30~14:30	定員5名
26日	はちサポ家族会	お子様やご家族などの不安はありませんか? 同じような悩みをお持ちの方々と自由にお話ししています。 お気軽にご参加ください。	はちサポ 13:30~15:00	-
28日	お便り発送作業	皆さんと作成した「はちサポ通信」などのお便りを発送する準備を行います。 お便りの折り込みや封筒に入れたりする協力作業です。 毎月丁寧な作業をしていただいたお便りを受け取る利用者さんも心待ちにしています。 また、はちサポ内の掲示物の貼り替え作業も行います。	はちサポ 10:30~12:00	定員6名
29日	パソコン講座 ワード ~社外文章作成~	ワードは文章を打つ便利なソフトです。 会社でよく使われる文章を実際に作成して身に付けていきましょう。	はちサポ 10:00~11:30	定員5名
29日	天聖寺住職 による法話	仏教の観点から「人生について」住職が分かりやすくお話してくれます。 生きるための元気がどんどん湧いてきます。	天聖寺 13:30~14:30 はちサポ集合13:15	定員5名

※参加希望のセミナーがございましたら、来所またはお電話等にてご予約をお願いいたします。セミナーには、定員が設けられているものもあり、ご参加いただけない場合もありますので、必ず事前予約が必要となります。また、諸事情によりセミナーの開催や日時の変更を行う場合がありますのでご了承ください。なお、相談や履歴書添削、面接指導などは随時受け付けておりますので、お気軽にお電話ください。